

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *life kinetik* terhadap koordinasi gerak dan kelincahan pemain sepak bola.
2. Terdapat pengaruh latihan konvensional terhadap koordinasi gerak dan kelincahan pemain sepak bola.
3. Terdapat perbedaan latihan yang menggunakan *life kinetik* lebih signifikan dibandingkan latihan konvensional

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil dari pengolahan data. Serta kesimpulan yang telah di paparkan dengan mengenai hasil penelitian, penulis ingin menyampaikan saran kepada para pelatih sepak bola sekiranya dapat mengembangkan atlet binaannya.

1. Bagi para pelatih untuk lebih mengetahui spesifik terdapat pengaruh peningkatan kordinasi gerak dan kelicahan pemain sepak bola melalui latihan *life kinetik*.
2. Bagi para pelatih sekiranya dapat memperhatikan kelicahan pemain sepak bola agar memiliki kelincahan sangat baik pada saat atlet bertanding
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sample lebih banyak, agar memperoleh hasil penelitian yang lebih baik.